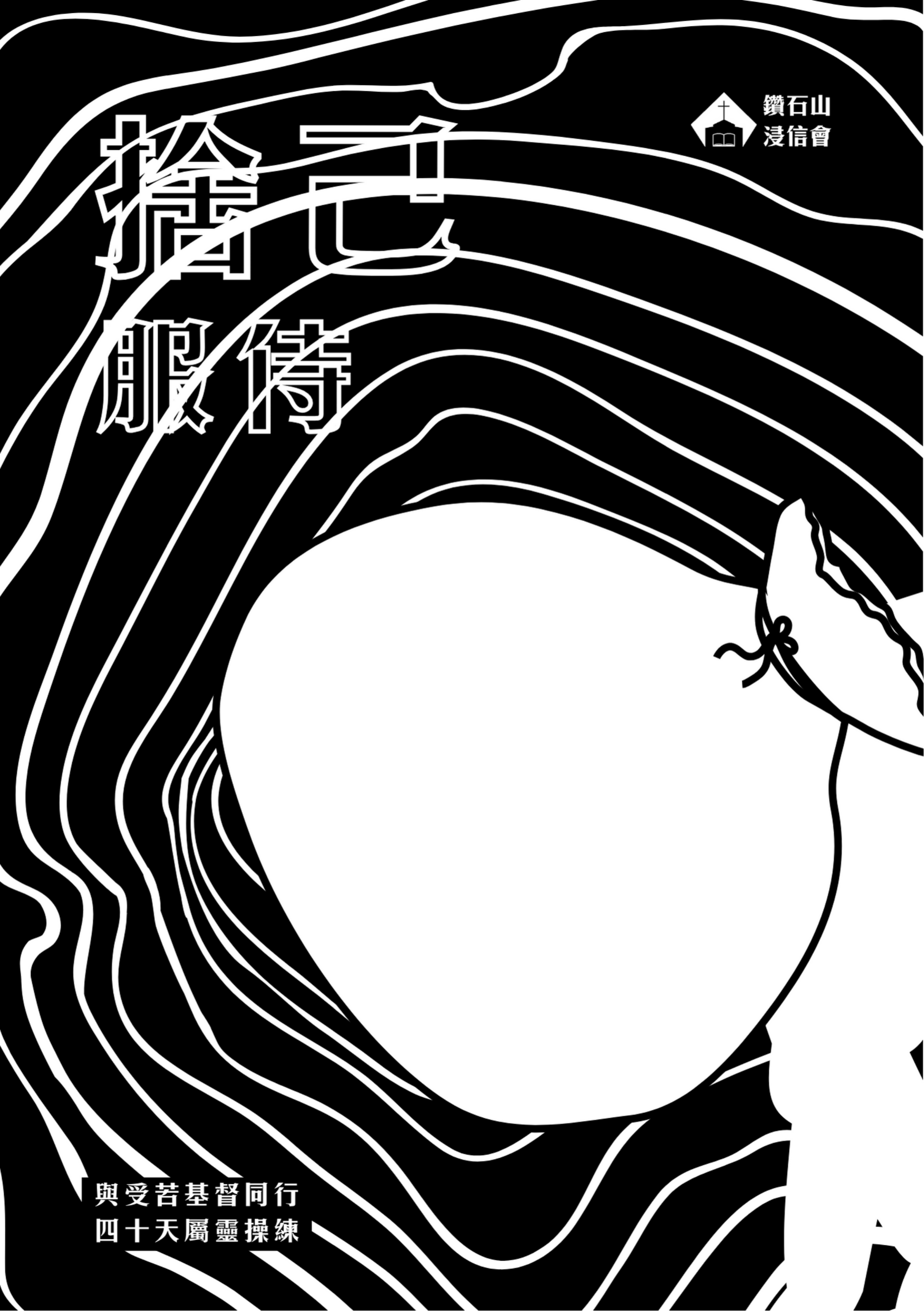


鑽石山
浸信會
捨己
服侍
與受苦基督同行
四十天屬靈操練


即掃描二維碼收聽 鑽石山浸信會 Podcast頻道
Spotify

與受苦基督同行——四十天屬靈操練

受苦節是為了讓我們這群跟隨基督的門徒，有機會能深刻領會主耶穌受苦的意義，藉此「曉得和祂一同受苦，效法祂的死」（腓立比書三10）。自公元四世紀，教會便有屬靈傳統，讓門徒透過為期40天的讀經、靈修、禁食、祈禱、默想、自省等屬靈操練，使他們重新認定主耶穌是他們生命的主。

主耶穌定意順服神而上耶路撒冷，為我們背起十字架、捨命、犧牲。作為主耶穌的跟隨者，我們可以藉這40天的屬靈操練，以嚴肅敬虔的態度默想主耶穌的受難，進入主耶穌所承受的苦路，體會祂在十字架上怎樣為我們傾流祂的寶血、如何為我們捨棄祂的身體這一份大愛，幫助我們更深刻領會救主為我們受死的意義，使我們可以更愛恩主，並叫我們得著復活、得勝生命的真諦。

今年，教會將繼續推動「與受苦基督同行——四十天靈修操練」，時段為2月14日聖灰日開始，除主日外，一直到 3月30日為止。「鑽浸」的弟兄姊妹可於這40天期間進行「靈修與默想」、「安靜與禱告」，我們一同專注思想基督的受苦，讓我們這個信仰群體一起經歷生命的改變和更新。

由2月4日開始，大家會從所屬的團契的群組或透過教會網頁，收到整套靈修材料，期望大家能夠透過參與這40天的屬靈操練，讓我們不但得著屬靈生命的更新、經歷和體會主耶穌對我們的大愛，更藉此使我們效法基督，在生活中與我們的主同行。

在這40天期間，我們可以有以下的簡樸生活及屬靈操練：

1. 每天選一餐作禁食或簡化飲食（如禁食午餐）
2. 戒零食
3. 減少或戒咖啡或汽水
4. 減少消費（如減少購物、玩樂）或開支（如以步行代替交通工具、提早出門以減少坐的士）
5. 減少上網/看電視/逛街/娛樂的時間
6. 每天用教會所製作的《跟隨基督與貧苦者同行——40天屬靈操練手冊》來靈修、禱告、默想
7. 以省下來的時間為貧苦者禱告
8. 將省下來的金錢作推動社區福音事工，與貧苦者分享

01

哥林多後書5:20-6:10

20所以，我們作基督的使者，就好像神藉我們勸你們一般。我們替基
督求你們與神和好。21神使那無罪（無罪：原文是不知罪）的，替我們
成為罪，好叫我們在祂裡面成為神的義。1我們與神同工的，也勸你
們不可徒受祂的恩典。2因為祂說：「在悅納的時候，我應允了你；在
拯救的日子，我搭救了你。」看哪！現在正是悅納的時候；現在正是拯
救的日子。3我們凡事都不叫人有妨礙，免得這職分被人毀謗；4反
倒在各樣的事上表明自己是神的用人，就如在許多的忍耐、患難、窮
乏、困苦、5鞭打、監禁、擾亂、勤勞、警醒、不食、6廉潔、知識、恆忍、恩
慈、聖靈的感化、無偽的愛心、7真實的道理、神的大能；仁義的兵器
在左在右；8榮耀、羞辱，惡名、美名；似乎是誘惑人的，卻是誠實的；
9似乎不為人所知，卻是人所共知的；似乎要死，卻是活著的；似乎受
責罰，卻是不至喪命的；10似乎憂愁，卻是常常快樂的；似乎貧窮，卻
是叫許多人富足的；似乎一無所有，卻是樣樣都有的。

默想

在充滿混沌和罪惡的世代中要顯明自己是屬神的用人，我們必須要付出極大的忍耐，甘願捨己，甚至好像保羅一樣，為主持守一顆不惜一切的決心。在那些追求功名的人眼中，神的用人肯定是錯誤投資人生的失敗者，豈有付上如此沉重的代價，卻不見回報的投資者？這是因為世人永遠看不見神的用人所盛載著的恩典，是何等的巨大，沒有世上的事物可以比較或取代神豐厚的恩典。在主恩面前，我們擺上的代價，何足道哉？

今天我們看見的是恩典？還是苦難？

黎澤崙牧師



約翰一書1:3-10

3我們將所看見、所聽見的傳給你們，使你們與我們相交。我們乃是與
父並祂兒子耶穌基督相交的。4我們將這些話寫給你們，使你們（有古
卷作：我們）的喜樂充足。5神就是光，在祂毫無黑暗。這是我們從主所
聽見、又報給你們的信息。6我們若說是與神相交，卻仍在黑暗裡行，
就是說謊話，不行真理了。7我們若在光明中行，如同神在光明中，就
彼此相交，祂兒子耶穌的血也洗淨我們一切的罪。8我們若說自己無
罪，便是自欺，真理不在我們心裡了。9我們若認自己的罪，神是信實
的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。10 我們若說
自己沒有犯過罪，便是以神為說謊的，祂的道也不在我們心裡了。

默想

神是完全聖潔、光明、毫無瑕疵，因此，當人要與神相交團契，人必須也要進入聖潔和光明之中。然而，因著人陰暗卑劣的本質，聖潔光明的境界乃是人的禁地，是人不能踏足的領域。惟有靠著耶穌寶血的潔淨，將罪污除去，人與神相交才變成為可能。

親愛的弟兄姊妹，我們是否仍在罪裡面苦苦掙扎呢？有甚麼罪正在捆綁著我們，使我們得不到釋放呢？又有甚麼邪惡的歪念時常在心中浮現，阻礙我們親近神呢？主耶穌正等待我們認罪悔改，祂有赦罪的大能，必能叫我們成為聖潔。

黎澤崙牧師

03 提摩太後書4:1-5

[1]我在神面前，並在將來審判活人死人的基督耶穌面前，憑著祂的顯
現和祂的國度囑咐你：[2]務要傳道，無論得時不得時，總要專心；並用
百般的忍耐，各樣的教訓，責備人、警戒人、勸勉人。[3]因為時候要到，
人必厭煩純正的道理，耳朵發癢，就隨從自己的情慾，增添好些師
傅，[4]並且掩耳不聽真道，偏向荒渺的言語。[5]你卻要凡事謹慎，忍受苦
難，作傳道的工夫，盡你的職分。

默想

既然傳福音是每一位基督徒的天職，我們就沒有任何合法的理由或藉口推辭傳福音的工作，縱使自認為是拙口笨舌，甚或沒有佈道的恩賜，全都不會被主接納可以免除傳福音的責任。特別在這末世的日子，人越來越容不下純正福音的信息，反倒喜歡追隨那些譁眾取寵、荒謬無稽的信仰和道理。這無疑是大大增加了傳福音的難度，但我們要謹記，福音的大能永遠勝過這一切，我們只要專心做好傳道的工作，就是蒙神喜愛的兒女。

今天，我們會否懼怕傳福音，希望逃避這職分？求主賜我們傳道的熱心。

黎澤崙牧師



04 馬太福音9:2-13

2有人用褥子擡著一個癱子到耶穌跟前來。耶穌見他們的信心，就對
癱子說：「小子，放心吧！你的罪赦了。」3有幾個文士心裡說：「這個人
說僭妄的話了。」4耶穌知道他們的心意，就說：「你們為甚麼心裡懷
著惡念呢？5或說：『你的罪赦了』，或說：『你起來行走』，哪一樣容易
呢？6　但要叫你們知道，人子在地上有赦罪的權柄」；就對癱子說：「
起來！拿你的褥子回家去吧。」7　那人就起來，回家去了。8眾人看見都
驚奇，就歸榮耀與神，因為祂將這樣的權柄賜給人。9耶穌從那裡往
前走，看見一個人名叫馬太，坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來。
」他就起來跟從了耶穌。10耶穌在屋裡坐席的時候，有好些稅吏和罪
人來，與耶穌和祂的門徒一同坐席。11法利賽人看見，就對耶穌的門
徒說：「你們的先生為甚麼和稅吏並罪人一同吃飯呢？」12耶穌聽見，
就說：「康健的人用不著醫生，有病的人才用得著。13經上說：『我喜愛
憐恤，不喜愛祭祀。』這句話的意思，你們且去揣摩。我來本不是召義
人，乃是召罪人。

默想

主耶穌有赦罪的權柄，赦去癱子的罪，醫好他的殘疾，使他回復健康，這應該是可喜悅的事，卻惹來文士的反對。

主耶穌願意接納罪人的悔改，與悔改者坐席吃飯，馬太決心棄惡從善，洗心革面，立志跟從耶穌，這應該是叫人感動落淚的場面，卻引來法利賽人的不滿。

世界充斥著太多不法的人和事，每天的新聞報道了大大小小令人側目、憤怒和鄙視的罪案，我們是怎樣看待當中的罪人？我們是希望他們遭遇橫禍，不得善終，還是希望他們悔改歸正？主耶穌喜愛憐恤，呼召罪人，我們能夠揣摩耶穌的心腸嗎？

黎澤崙牧師



詩篇77:1-20

[1]（亞薩的詩，照耶杜頓的作法，交與伶長。）我要向神發聲呼求；我向
神發聲，祂必留心聽我。[2]我在患難之日尋求主；我在夜間不住地舉手
禱告；我的心不肯受安慰。[3]我想念神，就煩燥不安；我沉吟悲傷，心
便發昏。（細拉）[4]祢叫我不能閉眼；我煩亂不安，甚至不能說話。[5]我追
想古時之日，上古之年。[6]我想起我夜間的歌曲，捫心自問；我心裡也
仔細省察。[7]難道主要永遠丟棄我，不再施恩嗎？[8]難道祂的慈愛永遠
窮盡，祂的應許世世廢棄嗎？[9]難道神忘記開恩，因發怒就止住祂的
慈悲嗎？（細拉）[10]我便說：這是我的懦弱，但我要追念至高者顯出右
手之年代。[11]我要提說耶和華所行的；我要記念祢古時的奇事。[12]我也
要思想祢的經營，默念祢的作為。[13]神啊，祢的作為是潔淨的；有何神
大如神呢？[14]祢是行奇事的神；祢曾在列邦中彰顯祢的能力。[15]祢曾
用祢的膀臂贖了祢的民，就是雅各和約瑟的子孫。（細拉）[16]神啊，諸
水見祢，一見就都驚惶；深淵也都戰抖。[17]雲中倒出水來；天空發出響
聲；祢的箭也飛行四方。[18]祢的雷聲在旋風中；電光照亮世界；大地戰
抖震動。[19]祢的道在海中；祢的路在大水中；祢的腳蹤無人知道。[20]祢
曾藉摩西和亞倫的手引導祢的百姓，好像羊群一般。

默想

當遇上靈性低潮、心田枯乾、情感糾結，我們或會像詩人一樣鬱鬱不歡，整夜難眠，失去唱詩歌的力量，經文未能安撫心靈，祈禱如同打空氣。這就是靈修傳統中所稱為的「神枯」(desolation)，身處心靈荒漠裡，雖然煎熬難捱，卻也是信仰探索的時機，就好像詩人在艱難的日子中沉思默想神的作為，最終詩人再一次發現神的大能，重新向神發出讚嘆和敬畏，曉得神是好牧人。

親愛弟兄姊妹，我們可曾遇上神枯或心靈枯乾的時候？不用懼怕，只要堅定向神敞開心靈，默想耶穌基督的生平和祂犧牲的大愛，我們就必得著神的安慰。

黎澤崙牧師



彼得前書3:8-18

8總而言之，你們都要同心，彼此體恤，相愛如弟兄，存慈憐謙卑的
心。9不以惡報惡，以辱罵還辱罵，倒要祝福；因你們是為此蒙召，好
叫你們承受福氣。10因為經上說：人若愛生命，願享美福，須要禁止舌
頭不出惡言，嘴唇不說詭詐的話；11也要離惡行善；尋求和睦，一心追
趕。12因為，主的眼看顧義人；主的耳聽他們的祈禱。惟有行惡的人，
主向他們變臉。13你們若是熱心行善，有誰害你們呢？14你們就是為義
受苦，也是有福的。不要怕人的威嚇（或作：所怕的），也不要驚慌；
15只要心裡尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準
備，以溫柔、敬畏的心回答各人；16存著無虧的良心，叫你們在何事上
被毀謗，就在何事上可以叫那誣賴你們在基督裡有好品行的人自覺
羞愧。17神的旨意若是叫你們因行善受苦，總強如因行惡受苦。18因基
督也曾一次為罪受苦（有古卷作：受死），就是義的代替不義的，為要
引我們神面前。按著肉體說，祂被治死；按著靈性說，復活了。

默想

人與人之間經常發生衝突，越是親近來往、接觸頻繁的，發生衝突的機率就越大。衝突、彼此不和、不理不睬、甚至互相敵視等情況，就是在神的家裡似乎也無法避免，因此，彼得勸勉我們必須要突破這種關係的僵局，解開阻礙相交的死結，竭盡所能地追求和睦。我們當思想，為了使萬物復和，修復人與神、人與人、人與大地之間破裂的關係，至高的神付上了何等大的代價，藉著耶穌基督的死成就了和平，使萬物同歸於一。

弟兄姊妹，今天我們能夠彼此相交，實在得來不易，求主幫助我們，赦免我們的驕傲與偏見，除去我們自私和怨恨，放下自我，在主裡彼此切實相愛。

黎澤崙牧師



馬太福音4:1-11

1當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。2祂禁食四十晝夜，後來
就餓了。3那試探人的進前來，對祂說：「祢若是神的兒子，可以吩咐這
些石頭變成食物。」4耶穌卻回答說：「經上記著說：人活著，不是單靠
食物，乃是靠神口裡所出的一切話。」5魔鬼就帶祂進了聖城，叫祂站
在殿頂（頂：原文是翅）上，6對祂說：「祢若是神的兒子，可以跳下去，
因為經上記著說：主要為祢吩咐祂的使者用手托著祢，免得祢的腳
碰在石頭上。」7耶穌對他說：「經上又記著說：『不可試探主—你的神。
』」8魔鬼又帶祂上了一座最高的山，將世上的萬國與萬國的榮華都指
給祂看，9對祂說：「祢若俯伏拜我，我就把這一切都賜給祢。」10耶穌
說：「撒但（撒但就是抵擋的意思，乃魔鬼的別名），退去吧！因為經上
記著說：當拜主你的神，單要事奉祂。」11於是，魔鬼離了耶穌，有天使
來伺候祂。

默想

四十天禁食後耶穌肚餓，魔鬼攻其弱處，只是耶穌堅持要聽神的話。魔鬼再帶耶穌到聖城殿頂，吩咐祂相信神就跳下去，只是耶穌不以試探的心去遵行神的話。耶穌被聖靈引到曠野，作為神的兒子，祂既認清又確信神的話。魔鬼見挑戰不了耶穌神兒子的身份，便改為利誘祂改為俯拜魔鬼，只是耶穌直接吩咐魔鬼退去，以神的話重申「單要事奉神」！我們也是靠著聖靈和神的話面對試探，我們可有在試探中更深確立自己與神的關係和在神國的身份嗎？

張兆坤傳道



詩篇22:23-31

[23]你們敬畏耶和華的人要讚美祂！雅各的後裔都要榮耀祂！以色列的
後裔都要懼怕祂！[24]因為祂沒有藐視憎惡受苦的人，也沒有向他掩
面；那受苦之人呼籲的時候，祂就垂聽。[25]我在大會中讚美祢的話是
從祢而來的；我要在敬畏耶和華的人面前還我的願。[26]謙卑的人必吃
得飽足；尋求耶和華的人必讚美祂。願你們的心永遠活著！[27]地的四
極都要想念耶和華，並且歸順祂；列國的萬族都要在祢面前敬拜。[28]
因為國權是耶和華的；祂是管理萬國的。[29]地上一切豐肥的人必吃喝
而敬拜；凡下到塵土中不能存活自己性命的人都要在祂面前下拜。[30]
他必有後裔事奉他；主所行的事必傳與後代。[31]他們必來把祂的公義
傳給將要生的民，言明這事是祂所行的。

默想

敬畏神是要讚美祂！神沒有藐視憎惡受苦的人，反而垂聽他們的呼籲，我們又怎樣對待受苦的人呢？「謙卑的人必吃得飽足；尋求耶和華的人必讚美祂。願你們的心永遠活著！」（26節）

敬畏神是要榮耀祂！祂要求萬國踐行祂的公義！我們活著的日子也當如此想念神的國度，學會如何在生活中踐行祂的公義！

敬畏神是要懼怕祂！生死在神手中，假若我們懼怕死亡、受苦、不幸，那我們更要在神面前下拜！讓我們將所經歷和明白到神的敬畏，傳與後代！

張兆坤傳道



羅馬書4:1-12

1如此說來，我們的祖宗亞伯拉罕憑著肉體得了甚麼呢？2倘若亞伯拉
罕是因行為稱義，就有可誇的；只是在神面前並無可誇。3經上說甚麼
呢？說：「亞伯拉罕信神，這就算為他的義。」4做工的得工價，不算恩
典，乃是該得的；5惟有不做工的，只信稱罪人為義的神，他的信就算
為義。6正如大衛稱那在行為以外蒙神算為義的人是有福的。7他說：
得赦免其過、遮蓋其罪的，這人是有福的。8主不算為有罪的，這人是
有福的。9如此看來，這福是單加給那受割禮的人嗎？不也是加給那
未受割禮的人嗎？因我們所說，亞伯拉罕的信，就算為他的義，10是怎
麼算的呢？是在他受割禮的時候呢？是在他未受割禮的時候呢？不
是在受割禮的時候，乃是在未受割禮的時候。11並且他受了割禮的記
號，作他未受割禮的時候因信稱義的印證，叫他作一切未受割禮而
信之人的父，使他們也算為義；12又作受割禮之人的父，就是那些不
但受割禮，並且按我們的祖宗亞伯拉罕未受割禮而信之蹤跡去行的
人。

默想

假若我們見到一個人能夠認清過錯，作出賠償和致歉，我們會視他為有福的人嗎？大概不會，充其量他只是悔罪認錯的人。只是一旦他得罪的人宣告對他的赦免，那麼他確是一個不再被罪所困的有福人。基督徒有時不經不覺會根據行為來判別自己和他人是否義人？亞伯拉罕卻是以信神為起點，而他是有福的人，因為他得到神親自得赦免其過、遮蓋其罪。我們也是這樣相信神嗎？相信神要赦免我們，我們才得以靠著信神，活出義人的生命。

張兆坤傳道



馬可福音8:27-30

27耶穌和門徒出去，往該撒利亞腓立比的村莊去；在路上問門徒說：「
人說我是誰？」28他們說：「有人說是施浸的約翰；有人說是以利亞；又
有人說是先知裡的一位。」29又問他們說：「你們說我是誰？」彼得回答
說：「你是基督。」30耶穌就禁戒他們，不要告訴人。

默想

耶穌與門徒相處一段時間後，問他們知道「我是誰」嗎？假若有人問我們耶穌是誰，我們會怎樣回答呢？門徒之外的人都視耶穌為好比某某先知，但唯獨門徒知道耶穌是基督，是期待已久的救主。我們可有認清耶穌是誰呢？只是偉大的古人，值得學習？只是心靈導師，尋求安慰？還是耶穌是基督，是赦罪的主宰、是生死的主宰、是背起十架跟隨的對象？我們愛神，便在與神的相處中更深去認識主耶穌，在人生中一步一步去認清主耶穌對世人的愛！

張兆坤傳道

希伯來書1:8-12

[8]論到子卻說：神啊，祢的寶座是永永遠遠的；祢的國權是正直的。[9]祢
喜愛公義，恨惡罪惡；所以神，就是你的神，用喜樂油膏你，勝過膏你
的同伴；[10]又說：主啊，祢起初立了地的根基；天也是祢手所造的。[11]天
地都要滅沒，祢卻要長存。天地都要像衣服漸漸舊了；[12]祢要將天地
捲起來，像一件外衣，天地就都改變了。惟有祢永不改變；祢的年數
沒有窮盡。

默想

我們的神是能夠創造天地，又能夠更新天地的神！我們看見偉大的自然景色，或者看見變幻莫測的天色，甚至乎細察微風吹動的花草樹木，都在提醒我們神坐着為王！所以，就讓我們相信耶穌、跟隨耶穌的門徒，一同喜愛公義，恨惡罪惡。其中一樣相關的屬靈操練，就是「坦誠」的自省。就讓我們今天晚上整理自己整日的言行，將自己較為「上心」的事向神坦誠，包括喜怒哀樂和好事壞事，又將對人和對神的表達和感受向神坦誠，求聖靈向我們說話。

張兆坤傳道

12 希伯來書11:1-3,13-19

1信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。2古人在這信上得了美
好的證據。3我們因著信，就知道諸世界是藉神話造成的；這樣，所看
見的，並不是從顯然之物造出來的。
13這些人都是存著信心死的，並沒有得著所應許的；卻從遠處望見，
且歡喜迎接，又承認自己在世上是客旅，是寄居的。14說這樣話的人
是表明自己要找一個家鄉。15他們若想念所離開的家鄉，還有可以回
去的機會。16他們卻羨慕一個更美的家鄉，就是在天上的。所以神被
稱為他們的神，並不以為恥，因為祂已經給他們預備了一座城。17亞
伯拉罕因著信，被試驗的時候，就把以撒獻上；這便是那歡喜領受應
許的，將自己獨生的兒子獻上。18論到這兒子，曾有話說：「從以撒生
的才要稱為你的後裔。」19他以為神還能叫人從死裡復活；他也彷彿
從死中得回他的兒子來。

默想

信心帶來盼望，對我們來說，信神帶來怎樣的盼望呢？古人就因著信神，期盼著神為他們所預備的天上家鄉，比在世的更為美好。藉此盼望，他們就能夠放下世上的家鄉，跟隨神的說話而行。亞伯拉罕同樣因著信神的應許，甘於把以撒獻上，即使死亡也不會阻礙得到神所應許的實現。那麼我們又記起神對我們所應許的事情嗎？祈求聖靈向我們說話，藉著這四十天靈修，聽見神的話，得著神給我們的盼望，以致我們可以放下纏累，勇敢隨著主耶穌前行。

張兆坤傳道

3 約翰福音12:36-43

36「你們應當趁著有光，信從這光，使你們成為光明之子。」耶穌說了
這話，就離開他們隱藏了。37祂雖然在他們面前行了許多神蹟，他們
還是不信祂。38這是要應驗先知以賽亞的話，說：主啊，我們所傳的
有誰信呢？主的膀臂向誰顯露呢？39他們所以不能信，因為以賽亞
又說：40主叫他們瞎了眼，硬了心，免得他們眼睛看見，心裡明白，回
轉過來，我就醫治他們。41以賽亞因為看見祂的榮耀，就指著祂說這
話。42雖然如此，官長中卻有好些信祂的，只因法利賽人的緣故，就不
承認，恐怕被趕出會堂。43這是因他們愛人的榮耀過於愛神的榮耀。

默想

這經文是發生在主叫拉撒路復活之後，既然這麼大的神蹟已發生了，為何人仍然選擇不信？其實文中也提供了答案，其他聖經譯本描述12:40為因為人的眼瞎了！心硬了！否則若他們眼睛看見，心裡明白，回轉就得著主的醫治。

另一群官長其實是相信耶穌的，只因人的緣故及自身的利益(怕被趕出會堂)而否認了主，最後的總結去評價這群人為：「他們愛人的榮耀過於愛神的榮耀。」(12:43)

今天有甚麼影響或阻礙著我們去相信及跟隨耶穌？個人的狀態？其他人？自身的利益？或個人的榮耀？願主保守我們的心勝過保守一切！更求主讓我們追求愛神的榮耀過於一切！

潘桂玲傳道

4 彼得前書2:4-10

4主乃活石，固然是被人所棄的，卻是被神所揀選、所寶貴的。5你們來
到主面前，也就像活石，被建造成為靈宮，作聖潔的祭司，藉著耶穌
基督奉獻神所悅納的靈祭。6因為經上說：看哪，我把所揀選、所寶貴
的房角石安放在錫安；信靠祂的人必不至於羞愧。7所以，祂在你們信
的人就為寶貴，在那不信的人有話說：匠人所棄的石頭已作了房角
的頭塊石頭。8又說：作了絆腳的石頭，跌人的磐石。他們既不順從，就
在道理上絆跌（或作：他們絆跌都因不順從道理）；他們這樣絆跌也
是預定的。9惟有你們是被揀選的族類，是有君尊的祭司，是聖潔的國
度，是屬神的子民，要叫你們宣揚那召你們出黑暗入奇妙光明者的
美德。10你們從前算不得子民，現在卻作了神的子民；從前未曾蒙憐
恤，現在卻蒙了憐恤。

默想

耶穌乃是一塊活石，曾被世人所嫌棄及遺棄，神卻揀選祂，並看祂為寶貴，更讓主成為建築物的基石，使建築物的結構能得以立定。

今天只要我們來到主面前，透過耶穌基督，我們也能像活石一樣及被建造成為聖靈的殿，這是蒙神悅納的祭。主更應許我們是被神所揀選的，有君尊祭司的位份，我們是聖潔的國度及屬於神的子民；但這一切必須透過主耶穌而得著，我們願意排除萬難地常常來到主面前及與祂建立關係嗎？只要我們願意，主必不叫信靠祂的人羞愧。

潘桂玲傳道



使徒行傳7:30-40

[30]過了四十年，在西乃山的曠野，有一位天使從荊棘火焰中向摩西顯
現。[31]摩西見了那異象，便覺希奇，正進前觀看的時候，有主的聲音
說：[32]「我是你列祖的神，就是亞伯拉罕的神，以撒的神，雅各的神。」
摩西戰戰兢兢，不敢觀看。[33]主對他說：「把你腳上的鞋脫下來；因為
你所站之地是聖地。[34]我的百姓在埃及所受的困苦，我實在看見了，
他們悲歎的聲音，我也聽見了。我下來要救他們。你來！我要差你往
埃及去。」[35]這摩西就是百姓棄絕說「誰立你作我們的首領和審判官」
的；神卻藉那在荊棘中顯現之使者的手差派他作首領、作救贖的。[36]
這人領百姓出來，在埃及，在紅海、在曠野，四十年間行了奇事神
蹟。[37]那曾對以色列人說「神要從你們弟兄中間給你們興起一位先知
像我」的，就是這位摩西。[38]這人曾在曠野會中和西乃山上，與那對他
說話的天使同在，又與我們的祖宗同在，並且領受活潑的聖言傳給
我們。[39]我們的祖宗不肯聽從，反棄絕他，心裡歸向埃及，[40]對亞倫說：
「你且為我們造些神像，在我們前面引路；因為領我們出埃及地的
那個摩西，我們不知道他遭了甚麼事。」

默想

摩西曾被自己的百姓棄絕，他逃往米甸後，經歷了四十年之久，神就在曠野向他顯現。摩西從「看見」異象至被神「差遣」去埃及領百姓出來，當中他雖然有不少的掙扎及懷疑自己能否勝任，但最終他也順服神的呼召，去拯救以色列人脫離埃及的手，過程中也遇到不少險阻，但每次都經歷神的同在及拯救。

今日我們在甚麼光景中呢？是否仍在屬靈的逃亡或曠野中？還是在質疑自己或懷疑神呢？讓我們先安靜一下，走出去看看神給我們的異象，只要我們仍擁有一顆願意及順服的心，主必向我們展現祂的心意，並差遣我們完成生命中的計劃，我們願意嗎？

潘桂玲傳道



馬可福音9:2-8

[2]過了六天，耶穌帶著彼得、雅各、約翰暗暗的上了高山，就在他們面
前變了形像，[3]衣服放光，極其潔白，地上漂布的，沒有一個能漂得那
樣白。[4]忽然，有以利亞同摩西向他們顯現，並且和耶穌說話。[5]彼得對
耶穌說：「拉比（就是夫子），我們在這裡真好！可以搭三座棚，一座為
祢，一座為摩西，一座為以利亞。」[6]彼得不知道說甚麼才好，因為他們
甚是懼怕。[7]有一朵雲彩來遮蓋他們；也有聲音從雲彩裡出來，說：「這
是我的愛子，你們要聽祂。」[8]門徒忽然周圍一看，不再見一人，只見耶
穌同他們在那裡。

默想

當門徒看見自己的師傅在高山上變了形像，更與以利亞和摩西對話時，相信他們當時一定感到非常震撼；有趣的是彼得的反應，他雖然感到「在這裡真好！」，但卻又「懼怕」起來，會否是因為他從人的角度出發，很想為眼前他所尊敬的三位搭帳棚，因此脫口而出這建議後，看見沒有回應，因而懼怕自己所說的是否合神的心意或懼怕得罪神？這個我們不得而知。

有一件事我們可以肯定的是：神卻要藉此變像，向門徒彰顯耶穌是神兒子的身份，並吩咐他們要聽從耶穌，這告訴我們一件很重要的事，神要我們的不是大費周章的「搭棚式」服侍，神卻要我們的服侍是「單單聽從主」，好叫我們最終達至「不見一人，只見耶穌！」的境況。

潘桂玲傳道

17 哥林多前書3:10-23

10我照神所給我的恩，好像一個聰明的工頭，立好了根基，有別人在
上面建造；只是各人要謹慎怎樣在上面建造。11因為那已經立好的根
基就是耶穌基督，此外沒有人能立別的根基。12若有人用金、銀、寶
石、草木，禾稭在這根基上建造，13各人的工程必然顯露，因為那日子
要將他表明出來，有火發現；這火要試驗各人的工程怎樣。14人在那
根基上所建造的工程若存得住，他就要得賞賜。15人的工程若被燒
了，他就要受虧損，自己卻要得救；雖然得救，乃像從火裡經過的一
樣。16豈不知你們是神的殿，神的靈住在你們裡頭嗎？17若有人毀壞
神的殿，神必要毀壞那人；因為神的殿是聖的，這殿就是你們。18人不
可自欺。你們中間若有人在這世界自以為有智慧，倒不如變作愚拙，
好成為有智慧的。19因這世界的智慧，在神看是愚拙。如經上記著說：
「主叫有智慧的，中了自己的詭計」；20又說：「主知道智慧人的意念
是虛妄的。」21所以無論誰，都不可拿人誇口，因為萬有全是你們的。
22或保羅，或亞波羅，或磯法，或世界，或生，或死，或現今的事，或將
來的事，全是你們的；23並且你們是屬基督的，基督又是屬神的。

默想

每個人都有一個生命工程正在建造，經文告訴我們首先要找到正確的根基，耶穌基督就是這唯一的根基，因此不要浪費時間以世上別的東西作為我們的根基，否則我們一切的建造都是枉然。

接著經文亦提醒我們，就算我們找到了耶穌為根基，也需要有智慧和謹慎地在上面建造，請問問自己，究竟今天我們生命所建造的是金、銀、寶石？還是草木、禾稭？你認為一旦經歷過火一般的試煉後，我們一直以來所建造的，究竟還有甚麼能保存下來？到那日我們能將所建造的獻給主，並得著祂所悅納嗎？

潘桂玲傳道



希伯來書9:23-28

[23]照著天上樣式作的物件必須用這些祭物去潔淨；但那天上的本物
自然當用更美的祭物去潔淨。[24]因為基督並不是進了人手所造的聖
所（這不過是真聖所的影像），乃是進了天堂，如今為我們顯在神面
前；[25]也不是多次將自己獻上，像那大祭司每年帶著牛羊的血（牛羊
的血：原文作不是自己的血）進入聖所，[26]如果這樣，祂從創世以來，
就必多次受苦了。但如今在這末世顯現一次，把自己獻為祭，好除掉
罪。[27]按著定命，人人都有一死，死後且有審判。[28]像這樣，基督既然一
次被獻，擔當了多人的罪，將來要向那等候祂的人第二次顯現，並與
罪無關，乃是為拯救他們。

默想

按照神的計劃，耶穌一次的獻上，成為祭物潔淨我們的罪孽，叫人從滅亡中得拯救過來，主還會再來，今天我們當作何等樣的人，行事為人如何與救恩相稱，好叫祂再來時，不但說：「認識你！」還稱呼我們是良善又忠心的僕人呢？

願我們天天也擁有渴望主的心，並同心說：「主！我願祢來！」

潘桂玲傳道



馬可福音11:15-19

15他們來到耶路撒冷。耶穌進入聖殿，趕出殿裡做買賣的人，推倒兌
換銀錢之人的桌子，和賣鴿子之人的凳子；16也不許人拿著器具從殿
裡經過；17便教訓他們說：「經上不是記著說：我的殿必稱為萬國禱告
的殿嗎？你們倒使他成為賊窩了。」18祭司長和文士聽見這話，就想法
子要除滅耶穌，卻又怕祂，因為眾人都希奇祂的教訓。19每天晚上，耶
穌出城去。

默想

聖殿是敬拜、向神禱告的地方，是榮耀神的地方，但主所見的卻是一處充滿不義的地方(15-17)節。在今天教會中，我們是否失去了對神真正的敬拜，以致只重人際關係，忽略了人神之間的關係呢？今天在每一個信徒的身上，我們的主可以看見多少人以心靈誠實來敬拜祂？

梁德發傳道



以弗所書1:3-6

[3]願頌讚歸與我們主耶穌基督的父神！祂在基督裡曾賜給我們天上各
樣屬靈的福氣：[4]就如神從創立世界以前，在基督裡揀選了我們，使我
們在祂面前成為聖潔，無有瑕疵；[5]又因愛我們，就按著自己意旨所喜
悅的，預定我們藉著耶穌基督得兒子的名分，[6]使祂榮耀的恩典得著
稱讚；這恩典是祂在愛子裡所賜給我們的。

默想

耶穌基督賜予我們各樣的福氣，因著祂的愛，成為祂喜悅的兒女，使我們成為聖潔無瑕疵。

神的救恩計劃，最終目的不是為了滿足人的需要，而是為了滿足神的心意，「使祂榮耀的恩典得著稱讚」（6節）。

「這恩典是祂在愛子裡所賜給我們的」（6節），救恩是白白賜給所有信祂的人，並非因為我們的任何善行。因此人以為靠自己行善可以換得神的恩典，但神卻是要我們接受祂的恩典，以顯出祂的榮耀。

21 以弗所書1:7-14

7我們藉這愛子的血得蒙救贖，過犯得以赦免，乃是照祂豐富的恩
典。8這恩典是神用諸般智慧聰明，充充足足賞給我們的；9都是照祂
自己所預定的美意，叫我們知道祂旨意的奧祕，10要照所安排的，在
日期滿足的時候，使天上、地上、一切所有的都在基督裡面同歸於
一。11我們也在祂裡面得（或作：成）了基業；這原是那位隨己意行、做
萬事的，照著祂旨意所預定的，12叫祂的榮耀從我們這首先在基督裡
有盼望的人可以得著稱讚。13你們既聽見真理的道，就是那叫你們得
救的福音，也信了基督，既然信祂，就受了所應許的聖靈為印記。14這
聖靈是我們得基業的憑據（原文作：質），直等到神之民（原文作：產
業）被贖，使祂的榮耀得著稱讚。

默想

神啊，你為何如此的愛我？我算甚麼呢？在第12及 14節出現了2次「使神的榮耀得著稱讚！」原來神賜下各種屬靈的福分，為使我們得著屬靈能力，在我們的身上能夠彰顯、見證出神榮耀的恩典，使神的名被尊崇、稱頌和敬拜。

既然如此，今天我為得不到的物質和利益而思慮煩擾、鬱鬱寡歡、悶悶不樂呢？為何不為我已經擁有的豐富的屬天福分而歡呼快樂、感謝讚美神呢？我若能夠在生活中向身邊人見證神在我身上那些榮耀的恩典和福分，使人得以與我同得福分，豈不是更有永恆的價值和意義嗎？



約翰福音3:1-13

1有一個法利賽人，名叫尼哥底母，是猶太人的官。2這人夜裡來見耶
穌，說：「拉比，我們知道祢是由神那裡來作師傅的；因為祢所行的神
蹟，若沒有神同在，無人能行。」3耶穌回答說：「我實實在在的告訴你，
人若不重生，就不能見神的國。」4尼哥底母說：「人已經老了，如何能
重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？」5耶穌說：「我實實在在的告訴你，
人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國。6從肉身生的就是肉身；
從靈生的就是靈。7我說：『你們必須重生』，你不要以為希奇。8風隨著
意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從哪裡來，往哪裡去；凡從聖靈
生的，也是如此。」9尼哥底母問祂說：「怎能有這事呢？」10耶穌回答說：
「你是以色列人的先生，還不明白這事嗎？11我實實在在的告訴你，
我們所說的是我們知道的；我們所見證的是我們見過的；你們卻不
領受我們的見證。12我對你們說地上的事，你們尚且不信，若說天上
的事，如何能信呢？13除了從天降下、仍舊在天的人子，沒有人升過
天。」

默想

耶穌與尼哥底母的對話也給我們另一個思考，重生的重要，那就是—在跟隨、事奉主的這些年日裡，耶穌與我們有過多少次實實在在的對話？我們也充滿感恩，因為相信這是神要藉著這段經文給我們的提醒，讓我們重新思考自己每天如何與耶穌對話；也讓我們更深檢視自己的內心。還是我們真誠地渴望在那裡跟耶穌有實實在在的相遇？

23 詩篇107:1-16

1你們要稱謝耶和華，因祂本為善；祂的慈愛永遠長存！2願耶和華的
贖民說這話，就是祂從敵人手中所救贖的，3從各地，從東從西，從南
從北，所招聚來的。4他們在曠野荒地漂流，尋不見可住的城邑，5又飢
又渴，心裡發昏。6於是，他們在苦難中哀求耶和華；祂從他們的禍患
中搭救他們，7又領他們行走直路，使他們往可居住的城邑。8但願人
因耶和華的慈愛和祂向人所行的奇事都稱讚祂；9因祂使心裡渴慕的
人得以知足，使心裡飢餓的人得飽美物。10那些坐在黑暗中、死蔭裡
的人被困苦和鐵鍊捆鎖，11是因他們違背神的話語，藐視至高者的旨
意。12所以，祂用勞苦治服他們的心；他們仆倒，無人扶助。13於是，他
們在苦難中哀求耶和華；祂從他們的禍患中拯救他們。14祂從黑暗中
和死蔭裡領他們出來，折斷他們的綁索。15但願人因耶和華的慈愛和
祂向人所行的奇事都稱讚祂；16因為祂打破了銅門，砍斷了鐵閂。

默想

詩篇一百零七篇是被擄回歸百姓唱出的對神救贖的讚美與感恩的詩歌。這首詩歌是蒙拯救，得到自由的被贖之民的生命經歷。詩人呼籲從世界各地回歸的百姓，因著沒有神的引領，如同在曠野漂流，居無定所的人來向拯救他們的耶和華獻上感恩。神藉著他們所經歷的磨難，使他們的心轉向耶和華。今天讓我們不再以短暫的事物成為我們生命惟一的滿足，學習仰望，依靠神，學習順服神。這也是詩人在這首詩中表達的。

梁德發傳道



24 哥林多前書10:6-13

[6]這些事都是我們的鑑戒,叫我們不要貪戀惡事,像他們那樣貪戀
的;[7]也不要拜偶像,像他們有人拜的。如經上所記:「百姓坐下吃喝,
起來玩耍。」[8]我們也不要行姦淫,像他們有人行的,一天就倒斃了
二萬三千人;[9]也不要試探主(有古卷:基督),像他們有人試探的,就
被蛇所滅。[10]你們也不要發怨言,像他們有發怨言的,就被滅命的所
滅。[11]他們遭遇這些事,都要作為鑑戒;並且寫在經上,正是警戒我們
這末世的人。[12]所以,自己以為站得穩的,須要謹慎,免得跌倒。[13]你們
所遇見的試探,無非是人所能受的。神是信實的,必不叫你們受試探
過於所能受的;在受試探的時候,總要給你們開一條出路,叫你們能
忍受得住。

默想

使徒保羅指出,神在教會與家庭中,安排有屬靈的秩序和崗位。在教會裡基督是全教會的頭,是元首,教會要順服基督。在家中,男人是女人的頭,因此,丈夫除了要學習順服基督,還要效法基督,像祂愛教會那樣愛妻子;妻子則要順服丈夫,像基督順服父神一樣。今天,許多婚姻的問題究其緣由,破壞神所安排的這種秩序是主要的原因。弟兄姊妹,願我們在教會和婚姻生活中,效法為我們捨身流血、愛我們的耶穌基督,不求自己的益處,只求他人的益處。



約翰福音8:12-20

12耶穌又對眾人說：「我是世界的光。跟從我的，就不在黑暗裡走，必
要得著生命的光。」13法利賽人對祂說：「祢是為自己作見證，祢的見
證不真。」14耶穌說：「我雖然為自己作見證，我的見證還是真的；因我
知道我從哪裡來，往哪裡去；你們卻不知道我從哪裡來，往哪裡去。
15你們是以外貌（原文是憑肉身）判斷人，我卻不判斷人。16就是判斷
人，我的判斷也是真的；因為不是我獨自在這裡，還有差我來的父與
我同在。17你們的律法上也記著說：『兩個人的見證是真的。』18我是為
自己作見證，還有差我來的父也是為我作見證。」19他們就問祂說：「
祢的父在哪裡？」耶穌回答說：「你們不認識我，也不認識我的父；若
是認識我，也就認識我的父。」20這些話是耶穌在殿裡的庫房、教訓人
時所說的，也沒有人拿祂，因為祂的時候還沒有到。

默想

耶穌在約翰福音第二個「我是」，宣告自己是「世界的光」（八12，九5）。詩篇廿七1節，詩人一開始便說：「耶和華是我的亮光，是我的拯救」。凡相信祂是世界的光的人，自然會被光吸引，跟著光行走。因為黑暗帶來懼怕與危險，我們需要真光的指引，好讓我們知道正確的路，得到拯救。同時光會為我們驅走外在和內心的黑暗，使我們得著生命的光，就是耶穌基督，唯有耶穌是我們最穩妥的保障，皆因世上沒有比耶穌更大的，祂本身就是證明，並且有天父為祂作見證。

很多時候，我們很容易落入軟弱中，實在需要求耶穌驅散黑暗，每天照亮我們的生命。若果我們不相信耶穌，就會掉落不信的審判裡。求主幫助！

蕭潁雯傳道



希伯來書4:1-13

[1]我們既蒙留下，有進入祂安息的應許，就當畏懼，免得我們（原文是
你們）中間或有人似乎是趕不上了。[2]因為有福音傳給我們，像傳給他
們一樣；只是所聽見的道於他們無益，因為他們沒有信心與所聽見
的道調和。[3]但我們已經相信的人得以進入那安息，正如神所說：「我
在怒中起誓說：『他們斷不可進入我的安息！』」其實造物之工，從創
世以來已經成全了。[4]論到第七日，有一處說，「到第七日神就歇了他
一切的工。」[5]又有一處說：「他們斷不可進入我的安息！」[6]既有必進安
息的人，那先前聽見福音的，因為不信從，不得進去。[7]所以過了多年，
就在大衛的書上，又限定一日，如以上所引的說：「你們今日若聽祂
的話，就不可硬著心。」[8]若是約書亞已叫他們享了安息，後來神就不
再提別的日子了。[9]這樣看來，必另有一安息日的安息為神的子民存
留。[10]因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了祂的工一
樣。[11]所以，我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子
跌倒了。[12]神的道是活潑的，是有功效的，比一切兩刃的劍更快，甚至
魂與靈，骨節與骨髓，都能刺入、剖開，連心中的思念和主意都能辨
明。[13]並且被造的沒有一樣在祂面前不顯然的；原來萬物在那與我們
有關係的主眼前，都是赤露敞開的。

默想

舊約出埃及的以色列人因為不相信和不順從神而死在曠野，最終失去了神所賜的應許。今天，跟隨神的人同樣能夠領受神的恩福和拯救之承諾，得以進入安息。這個不變的鑰匙是相信神，耶穌是用捨己來成就我們進入安息的唯一通道。四章11節「我們務必竭力進入那安息，免得有人學那不信從的樣子跌倒了。」神的話語鋒利無比，能夠分辨人心裡的思想和意圖，我們在祂面前沒有一樣是隱藏的，都是赤露敞開的，並且最終我們都要向祂交賬。

弟兄姊妹又是否凡事相信神和順從神？會否因為不願意而心裡不安，以至不能夠全然進入神的安息？請你安靜片刻，求聖靈幫助你與神對話！

蕭穎雯傳道

27 詩篇51:1-12

[1]（大衛與拔示巴同室以後，先知拿單來見他；他作這詩，交與伶長。）
神啊，求祢按祢的慈愛憐恤我！按祢豐盛的慈悲塗抹我的過犯！[2]求祢
將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！[3]因為，我知道我的過犯；我的
罪常在我面前。[4]我向祢犯罪，惟獨得罪了祢；在祢眼前行了這惡，以
致祢責備我的時候顯為公義，判斷我的時候顯為清正。[5]我是在罪孽
裡生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。[6]祢所喜愛的是內裡誠實；
祢在我隱密處，必使我得智慧。[7]求祢用牛膝草潔淨我，我就乾淨；求
祢洗滌我，我就比雪更白。[8]求祢使我得聽歡喜快樂的聲音，使祢所壓
傷的骨頭可以踴躍。[9]求祢掩面不看我的罪，塗抹我一切的罪孽。[10]神
啊，求祢為我造清潔的心，使我裡面重新有正直（或譯：堅定）的靈。
[11]不要丟棄我，使我離開祢的面；不要從我收回祢的聖靈。[12]求祢使我
仍得救恩之樂，賜我樂意的靈扶持我。

默想

一位在神面前極度憂傷痛悔的人，正正是一位願意面對真實自我的人，這是一件十分不容易的事情。正如詩人一樣，基督徒也有明知故犯的時候，不知道我們現在有沒有這個問題呢？

詩人很清楚神的屬性，他一開始就說出神是慈愛和慈悲，因著對神深切的認識，才能鼓起勇氣向神發出八次求告，懇求憐憫！詩人完全知道自己沒有能力離開罪，他極力祈求能得到潔淨和復興。

如果有一天我們犯了罪，神決定永遠離棄我們，從此收回聖靈，與我們斷絕關係，我們會怎樣？會否把握機會，現在就向神求憐恤？

蕭穎雯傳道



哈巴谷書3:2-13

2耶和華啊，我聽見祢的名聲（或譯：言語）就懼怕。耶和華啊，求祢在
這些年間復興祢的作為，在這些年間顯明出來；在發怒的時候以憐
憫為念。3神從提幔而來；聖者從巴蘭山臨到。（細拉）祂的榮光遮蔽諸
天；頌讚充滿大地。4祂的輝煌如同日光；從祂手裡射出光線，在其中
藏著祂的能力。5在祂前面有瘟疫流行；在祂腳下有熱症發出。6祂站
立，量了大地（或譯：使地震動），觀看，趕散萬民。永久的山崩裂；長
存的嶺塌陷；祂的作為與古時一樣。7我見古珊的帳棚遭難，米甸的幔
子戰兢。8耶和華啊，祢乘在馬上，坐在得勝的車上，豈是不喜悅江河、
向江河發怒氣、向洋海發憤恨嗎？9祢的弓全然顯露，向眾支派所起
的誓都是可信的。（細拉）祢以江河分開大地。10山嶺見祢，無不戰懼；
大水氾濫過去，深淵發聲，洶湧翻騰（原文是向上舉手）。11因祢的箭
射出發光，祢的槍閃出光耀，日月都在本宮停住。12祢發憤恨通行大
地，發怒氣責打列國，如同打糧。13祢出來要拯救祢的百姓，拯救祢的
受膏者，打破惡人家長的頭，露出他的腳（原文是根基），直到頸項。（
細拉）

默想

神子民面對迦勒底人的暴行，哈巴谷卻以信心向神發出頌讚的祈禱。一個真正敬拜神的人是懂得敬畏神的人，縱然環境被黑暗遮蓋，似乎看不到未來，但他堅信神輝煌的榮光充滿能力，所有的罪惡不能夠在神面前站立得住。

弟兄姊妹曾否面對不公平和欺壓的事情，而對神失望和失去信心？究竟神在那裡？祂有否聽我們祈禱？哈巴谷提醒我們，神的作為自古至今從沒改變(6節)。或許，我們暫時未必能夠脫離困逼，甚是痛苦！那就更要求神施恩，賜我們能夠堅忍信靠祂的心，直等神伸張公義的一天臨到。

蕭穎雯傳道

29 哥林多後書3:4-11

4我們因基督，所以在神面前才有這樣的信心。5並不是我們憑自己能
承擔甚麼事；我們所能承擔的，乃是出於神。6祂叫我們能承當這新約
的執事，不是憑著字句，乃是憑著精意；因為那字句是叫人死，精意(
或作：聖靈)是叫人活。7那用字刻在石頭上屬死的職事尚且有榮光，
甚至以色列人因摩西面上的榮光，不能定睛看他的臉；這榮光原是
漸漸退去的，8何況那屬靈的職事豈不更有榮光嗎？9若是定罪的職事
有榮光，那稱義的職事榮光就越發大了。10那從前有榮光的，因這極
大的榮光就算不得有榮光了；11若那廢掉的有榮光，這長存的就更有
榮光了。

默想

保羅和所有在神國度殷勤服侍的僕人均稱為新約的執事，他在4-11節，對比新約職事與舊約職事的不同。保羅提到不是憑著自己就能勝任新約執事，真正的能力是由於神。我們無論在教會服侍、向人傳福音，或是在生活中見證神，總要記得不是因為我們有多麼好或多麼有能力，仍是源於神的揀選。保羅強調，在新約中作事的原則，不是按照舊約律法的條文叫人遵守，而是靠著住在我們裡面的聖靈。

思想，怎樣的服侍才能叫神的名得著榮耀？我們是靠甚麼服侍神的？

蕭穎雯傳道



使徒行傳2:14-24

[14]彼得和十一個使徒站起，高聲說：「猶太人和一切住在耶路撒冷的
人哪，這件事你們當知道，也當側耳聽我的話。[15]你們想這些人是醉
了；其實不是醉了，因為時候剛到巳初。[16]這正是先知約珥所說的：[17]
神說：在末後的日子，我要將我的靈澆灌凡有血氣的。你們的兒女要
說預言；你們的少年人要見異象；老年人要做異夢。[18]在那些日子，我
要將我的靈澆灌我的僕人和使女，他們就要說預言。[19]在天上、我要
顯出奇事；在地下、我要顯出神蹟；有血，有火，有煙霧。[20]日頭要變為
黑暗，月亮要變為血；這都在主大而明顯的日子未到以前。[21]到那時
候，凡求告主名的，就必得救。[22]以色列人哪，請聽我的話：神藉著拿
撒勒人耶穌在你們中間施行異能、奇事、神蹟，將祂證明出來，這是
你們自己知道的。[23]他既按著神的定旨先見被交與人，你們就藉著無
法之人的手，把祂釘在十字架上，殺了。[24]神卻將死的痛苦解釋了，叫
祂復活，因為祂原不能被死拘禁。

默想

基督徒是神的見證人，理應同心放膽傳揚基督，將人引到神面前，這是我們的使命和承擔。面對不認識和不信神的人，有時候我們會遭到誤解及拒絕，請不要放棄！總要裝備好自己，隨時以聖經向人說明耶穌基督是復活的神，是幫助人解決罪問題的神，是帶給全人類盼望的神。現在已經是末世了，沒有人知道還有多少日子可以傳福音？

為何教會常常叫人傳福音？教會的存在不是純粹為著一群人，而是要在末世中抗衡罪惡，拯救更多靈魂成為神國度的子民，教會是屬於神，不是人的！

蕭穎雯傳道

31

約翰福音12:34-50

34眾人回答說：「我們聽見律法上有話說，基督是永存的，祢怎麼說『
人子必須被舉起來』呢？這人子是誰呢？」35耶穌對他們說：「光在你
們中間還有不多的時候，應當趁著有光行走，免得黑暗臨到你們；那
在黑暗裡行走的，不知道往何處去。36你們應當趁著有光，信從這光，
使你們成為光明之子。」耶穌說了這話，就離開他們隱藏了。37祂雖然
在他們面前行了許多神蹟，他們還是不信祂。38這是要應驗先知以賽
亞的話，說：主啊，我們所傳的有誰信呢？主的膀臂向誰顯露呢？39他
們所以不能信，因為以賽亞又說：40主叫他們瞎了眼，硬了心，免得他
們眼睛看見，心裡明白，回轉過來，我就醫治他們。41以賽亞因為看見
祂的榮耀，就指著祂說這話。42雖然如此，官長中卻有好些信祂的，只
因法利賽人的緣故，就不承認，恐怕被趕出會堂。43這是因他們愛人
的榮耀過於愛神的榮耀。44耶穌大聲說：「信我的，不是信我，乃是信
那差我來的。45人看見我，就是看見那差我來的。46我到世上來，乃是
光，叫凡信我的，不住在黑暗裡。47若有人聽見我的話不遵守，我不
審判他。我來本不是要審判世界，乃是要拯救世界。48棄絕我、不領受
我話的人，有審判他的—就是我所講的道在末日要審判他。49因為我
沒有憑著自己講，惟有差我來的父已經給我命令，叫我說甚麼，講甚
麼。50我也知道祂的命令就是永生。故此，我所講的話正是照著父對
我所說的。」

默想

昔日耶穌不斷去傳道、醫病、趕鬼、行神蹟，凡所到之處，都會引來群眾。然而，道傳過了，神蹟也行過了，但仍有很多不信的人，特別是那些猶太人宗教領袖，因為他們愛人（自己）的榮耀過於愛神的榮耀，而選擇不信/不承認耶穌。

雖然耶穌的肉體已不在，但祂卻差派聖靈在我們中間工作，教會群體正是彰顯聖靈工作的地方。但我們對耶穌的信又是否能在群體中、日常生活中展現出來呢？

廖麗華傳道



腓立比書2:1-11

[1]所以，在基督裡若有甚麼勸勉，愛心有甚麼安慰，聖靈有甚麼交通，
心中有甚麼慈悲憐憫，[2]你們就要意念相同，愛心相同，有一樣的心
思，有一樣的意念，使我的喜樂可以滿足。[3]凡事不可結黨，不可貪圖
虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。[4]各人不要單顧自
己的事，也要顧別人的事。[5]你們當以基督耶穌的心為心：[6]祂本有神
的形像，不以自己與神同等為強奪的；[7]反倒虛己，取了奴僕的形像，
成為人的樣式；[8]既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且
死在十字架上。[9]所以，神將祂升為至高，又賜給祂那超乎萬名之上的
名，[10]叫一切在天上的、地上的，和地底下的，因耶穌的名無不屈膝，
[11]無不口稱「耶穌基督為主」，使榮耀歸與父神。

默想

保羅提醒腓立比信徒，他們在基督裡必須要意念相同，愛心相同，更要以基督謙卑的樣式作榜樣。今日，我們每一個都是因著耶穌基督而被招聚在一起，當我們一同口稱耶穌基督為主的時候，我們又能否做到彼此相愛，有一同的心思，有一同的意念呢？若未能夠做到，是甚麼原因呢？

廖麗華傳道

33 腓立比書2:12-18

[12]這樣看來，我親愛的弟兄，你們既是常順服的，不但我在你們那裡，
就是我如今不在你們那裡，更是順服的，就當恐懼戰兢做成你們得
救的工夫。[13]因為你們立志行事都是神在你們心裡運行，為要成就祂
的美意。[14]凡所行的，都不要發怨言，起爭論，[15]使你們無可指摘，誠實
無偽，在這彎曲悖謬的世代作神無瑕疵的兒女。你們顯在這世代中，
好像明光照耀，[16]將生命的道表明出來，叫我在基督的日子好誇我沒
有空跑，也沒有徒勞。[17]我以你們的信心為供獻的祭物，我若被澆奠
在其上，也是喜樂，並且與你們眾人一同喜樂。[18]你們也要照樣喜樂，
並且與我一同喜樂。

默想

腓立比教會面對著因會眾之間的爭吵而造成分裂的問題，在此，保羅要信徒順服於基督之下，一言一行，都要做到誠實無偽，無可指責，免得在這世代中失見證，從而辜負了神對他們的呼召。

今日，我們是否能在教會內外為主能作美好的見證，成為合一、主所喜悅的群體？

廖麗華傳道

34 馬可福音10:32-34,46-52

[32]他們行路上耶路撒冷去。耶穌在前頭走，門徒就希奇，跟從的人也
害怕。耶穌又叫過十二個門徒來，把自己將要遭遇的事告訴他們說：[33]
「看哪，我們上耶路撒冷去，人子將要被交給祭司長和文士，他們要
定祂死罪，交給外邦人。[34]他們要戲弄祂，吐唾沫在祂臉上，鞭打祂，
殺害祂。過了三天，祂要復活。」
[46]到了耶利哥；耶穌同門徒並許多人出耶利哥的時候，有一個討飯的
瞎子，是底買的兒子巴底買，坐在路旁。[47]他聽見是拿撒勒的耶穌，就
喊著說：「大衛的子孫耶穌啊！可憐我吧！」[48]有許多人責備他，不許他
作聲。他卻越發大聲喊著說：「大衛的子孫哪，可憐我吧！」[49]耶穌就站
住，說：「叫過他來。」他們就叫那瞎子，對他說：「放心，起來！祂叫你
啦。」[50]瞎子就丟下衣服，跳起來，走到耶穌那裡。[51]耶穌說：「要我為你
做甚麼？」瞎子說：「拉波尼（就是夫子），我要能看見。」[52]耶穌說：「你
去吧！你的信救了你了。」瞎子立刻看見了，就在路上跟隨耶穌。

默想

門徒跟從耶穌多時，已見證了很多耶穌所施行的神蹟，也聽了不知多少次的道，但當耶穌第三次向他們預言自己將會受難的事，他們的反應是希奇和害怕。及後，耶穌問門徒：「要我給你們做甚麼？」（10:36）門徒雅各和約翰要求與主一同坐在榮耀裡，一個在主的左邊，一個在主的右邊！門徒好像只想跟隨榮耀的耶穌，而不是受苦的耶穌。

然而，當耶穌向瞎子巴底買問同樣的問題（10:51），他宣稱耶穌是大衛的子孫，是夫子，他深信耶穌可以醫治他，使他能看見！因著巴底買對主耶穌的信心，他身體的殘障不單被醫治過來，祂更可以重新加入社群當中，更跟隨了耶穌。

弟兄姊妹，如果今日耶穌問：「要我為你做甚麼？」我們又如何回應呢？我們對主耶穌的信心又如何呢？

廖麗華傳道



35 約翰福音12:1-11

[1]逾越節前六日，耶穌來到伯大尼，就是祂叫拉撒路從死裡復活之處。
[2]有人在那裡給耶穌預備筵席；馬大伺候，拉撒路也在那同耶穌坐席
的人中。[3]馬利亞就拿著一斤極貴的真哪噠香膏，抹耶穌的腳，又用自
己頭髮去擦，屋裡就滿了膏的香氣。[4]有一個門徒，就是那將要賣耶穌
的加略人猶大，[5]說：「這香膏為甚麼不賣三十兩銀子賙濟窮人呢？」
[6]他說這話，並不是掛念窮人，乃因他是個賊，又帶著錢囊，常取其中
所存的。[7]耶穌說：「由她吧！她是為我安葬之日存留的。[8]因為常有窮
人和你們同在，只是你們不常有我。」[9]有許多猶太人知道耶穌在那
裡，就來了，不但是為耶穌的緣故，也是要看祂從死裡所復活的拉撒
路。[10]但祭司長商議連拉撒路也要殺了；[11]因有好些猶太人為拉撒路
的緣故，回去信了耶穌。

默想

在逾越節前六日，也意味著耶穌受死的日子臨近了。那時，馬利亞用一份上好的禮物獻給耶穌。當時的一斤哪達香膏價值不菲，相等於一個工人一整年的工資。馬利亞將整瓶的香膏為耶穌膏抹，她沒有為自己留下一點；然而馬利亞這舉動卻引來加略人猶大的不滿。猶大卻只以金錢的角度去定斷別人所做的。

弟兄姊妹，我們有沒有將最好的獻給主？還是只做表面的功夫？求主賜我們有天國的視野，一同為福音的緣故獻上最好的。

廖麗華傳道



約翰福音12:20-36

[20]那時，上來過節禮拜的人中，有幾個希利尼人。[21]他們來見加利利伯
賽大的腓力，求他說：「先生，我們願意見耶穌。」[22]腓力去告訴安得烈，
安得烈同腓力去告訴耶穌。[23]耶穌說：「人子得榮耀的時候到了。[24]我
實實在在的告訴你們，一粒麥子不落在地裡死了，仍舊是一粒，若是
死了，就結出許多子粒來。[25]愛惜自己生命的，就失喪生命；在這世上
恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。[26]若有人服事我，就當跟從
我；我在哪裡，服事我的人也要在那裡；若有人服事我，我父必尊重
他。[27]我現在心裡憂愁，我說甚麼才好呢？父啊，救我脫離這時候；但
我原是為這時候來的。[28]父啊，願祢榮耀祢的名！」當時就有聲音從天
上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」[29]站在旁邊的眾人聽
見，就說：「打雷了。」還有人說：「有天使對祂說話。」[30]耶穌說：「這聲音
不是為我，是為你們來的。[31]現在這世界受審判，這世界的王要被趕出
去。[32]我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」[33]耶穌這話原是
指著自己將要怎樣死說的。 [34]眾人回答說：「我們聽見律法上有話說，
基督是永存的，你怎麼說『人子必須被舉起來』呢？這人子是誰呢？」[35]
耶穌對他們說：「光在你們中間還有不多的時候，應當趁著有光行走，
免得黑暗臨到你們；那在黑暗裡行走的，不知道往何處去。[36]你們應當
趁著有光，信從這光，使你們成為光明之子。」耶穌說了這話，就離開
他們隱藏了。

默想

主耶穌得榮耀的方式是怎樣的呢？不是透過萬人擁戴、掌聲歡呼，卻是和一般人的認知相反，以犧牲、捨己、服事去榮耀神，將自己置於一個極卑微的位置，去付出生命、去擺上自己甘心服事至死。面對即將臨到的苦難，主耶穌心裡也憂愁、也想逃避這個時刻(27節)，但祂卻知道這條路必須要走下去，願神得著榮耀是祂堅持走下去的最大目標和動力(28節)。

因著愛我們的主耶穌，我們甘願意放下自己、以榮耀神為人生最大的目標嗎？

李嘉璐傳道

37 約翰福音13:21-32

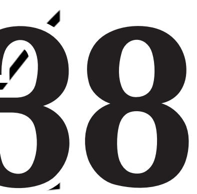
21耶穌說了這話，心裡憂愁，就明說：「我實實在在的告訴你們，你們
中間有一個人要賣我了。」22門徒彼此對看，猜不透所說的是誰。23有
一個門徒，是耶穌所愛的，側身挨近耶穌的懷裡。24西門彼得點頭對
他說：「你告訴我們，主是指著誰說的。」25那門徒便就勢靠著耶穌的
胸膛，問祂說：「主啊，是誰呢？」26耶穌回答說：「我蘸一點餅給誰，就
是誰。」耶穌就蘸了一點餅，遞給加略人西門的兒子猶大。27他吃了以
後，撒但就入了他的心。耶穌便對他說：「你所作的，快作吧！」28同席
的人沒有一個知道是為甚麼對他說這話。29有人因猶大帶著錢囊，以
為耶穌是對他說：「你去買我們過節所應用的東西」，或是叫他拿甚
麼賙濟窮人。30猶大受了那點餅，立刻就出去。那時候是夜間了。31他
既出去，耶穌就說：「如今人子得了榮耀，神在人子身上也得了榮耀。
32神要因自己榮耀人子，並且要快快的榮耀祂。

默想

在最後晚餐的筵席上，揭開了主耶穌受苦的序幕，主耶穌明知道猶大要出賣祂，但卻沒有攔阻，只說「你所做的，快做吧！」(27節)　明知道對方要出賣自己、隨後遭受一連串的凌辱和酷刑，然而主耶穌沒有逃避、沒有猶豫，因為祂很清楚知道十字架的苦難就是神要得著榮耀的方式。只憑祂的旨意，不憑我的意願。

在我們的處境裡，怎樣以神的心意高於我們的心意呢？

李嘉璐傳道



約翰福音13:1-17,31-35

1逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了。祂既然愛世間屬
自己的人，就愛他們到底。2吃晚飯的時候，魔鬼已將賣耶穌的意思放
在西門的兒子加略人猶大心裡。3耶穌知道父已將萬有交在祂手裡，
且知道自己是從神出來的，又要歸到神那裡去，4就離席站起來，脫了
衣服，拿一條手巾束腰，5隨後把水倒在盆裡，就洗門徒的腳，並用自
己所束的手巾擦乾。6挨到西門彼得，彼得對祂說：「主啊，祢洗我的腳
嗎？」7耶穌回答說：「我所作的，你如今不知道，後來必明白。」8　彼得
說：「祢永不可洗我的腳！」耶穌說：「我若不洗你，你就與我無分了。」9
西門彼得說：「主啊，不但我的腳，連手和頭也要洗。」10耶穌說：「凡洗
過澡的人，只要把腳一洗，全身就乾淨了。你們是乾淨的，然而不都是
乾淨的。」11耶穌原知道要賣他的是誰，所以說：「你們不都是乾淨的。
」12耶穌洗完了他們的腳，就穿上衣服，又坐下，對他們說：「我向你們
所作的，你們明白嗎？13你們稱呼我夫子，稱呼我主，你們說的不錯，
我本來是。14我是你們的主，你們的夫子，尚且洗你們的腳，你們也當
彼此洗腳。15我給你們作了榜樣，叫你們照著我向你們所作的去作。16
我實實在在的告訴你們，僕人不能大於主人，差人也不能大於差他的
人。17你們既知道這事，若是去行就有福了。」
31他既出去，耶穌就說：「如今人子得了榮耀，神在人子身上也得了榮
耀。32神要因自己榮耀人子，並且要快快的榮耀祂。33小子們，我還有
不多的時候與你們同在；後來你們要找我，但我所去的地方你們不能
到。這話我曾對猶太人說過，如今也照樣對你們說。34我賜給你們一條
新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣相愛。35
你們若有彼此相愛的心，眾人因此就認出你們是我的門徒了。

默想

「愛到底」是一份怎樣的愛呢？主耶穌展示了至死不休的榜樣，祂為每一位門徒洗腳，是一種有違常規的做法，從來沒有老師會為學生洗腳，這個行動代表著主耶穌把自己降到最卑微的角色去服侍人，而且主耶穌要求祂的門徒學效祂去彼此洗腳、彼此相愛。愛是帶著行動的，不單只是一個認知或一份感覺。

我們要怎樣效法主耶穌愛到底的愛去愛我們身邊的人，包括那些我們很難去愛的人？

李嘉璐傳道



約翰福音19:25-42

25站在耶穌十字架旁邊的，有祂母親與祂母親的姊妹，並革羅罷的妻
子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。26耶穌見母親和祂所愛的那門徒站
在旁邊，就對祂母親說：「母親（原文作婦人），看，妳的兒子！」27又對
那門徒說：「看，你的母親！」從此，那門徒就接她到自己家裡去了。28
這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，為要使經上的話應驗，就說：
「我渴了。」29有一個器皿盛滿了醋，放在那裡；他們就拿海絨蘸滿了
醋，綁在牛膝草上，送到祂口。30耶穌嘗（原文作受）了那醋，就說：「成
了！」便低下頭，將靈魂交付神了。31猶太人因這日是預備日，又因那
安息日是個大日，就求彼拉多叫人打斷他們的腿，把他們拿去，免得
屍首當安息日留在十字架上。32於是兵丁來，把頭一個人的腿，並與
耶穌同釘第二個人的腿，都打斷了。33只是來到耶穌那裡，見祂已經
死了，就不打斷他的腿。34惟有一個兵拿槍扎他的肋旁，隨即有血和
水流出來。35看見這事的那人就作見證，他的見證也是真的，並且他
知道自己所說的是真的，叫你們也可以信。36這些事成了，為要應驗
經上的話說：「祂的骨頭一根也不可折斷。」37經上又有一句說「他們
要仰望自己所扎的人。」38這些事以後，有亞利馬太人約瑟，是耶穌的
門徒，只因怕猶太人，就暗暗的作門徒。他來求彼拉多，要把耶穌的
身體領去。彼拉多允准，他就把耶穌的身體領去了。39又有尼哥底母，
就是先前夜裡去見耶穌的，帶著沒藥和沉香約有一百斤前來。40他們
就照猶太人殯葬的規矩，把耶穌的身體用細麻布加上香料裹好了。41
在耶穌釘十字架的地方有一個園子，園子裡有一座新墳墓，是從來
沒有葬過人的。42只因是猶太人的預備日，又因那墳墓近，他們就把
耶穌安放在那裡。

默想

主耶穌被釘在十字架上，最後以「成了！」來完結(30節)，「成了」希臘原文是**τετελέσται**，意思不單只是一件事完成或結束了，更是指一個人完成使命或任務，所以主耶穌在完成使命的同時也作出一個勝利的宣告，神對人救贖的工作終於完成了！主耶穌在十架上承擔所有人的罪，祂犧牲受死，忠於使命，至死順服，為了完成救贖的工作。

讓我們安靜片刻，為主耶穌成就的救恩獻上讚美和感謝！這份救贖的恩典怎樣激勵我們忠於神和祂所託付的使命？

李嘉璐傳道



約翰福音20:1-18

1七日的第一日清早，天還黑的時候，抹大拉的馬利亞來到墳墓那裡，
看見石頭從墳墓挪開了，2就跑來見西門彼得和耶穌所愛的那個門
徒，對他們說：「有人把主從墳墓裡挪了去，我們不知道放在哪裡。」3
彼得和那門徒就出來，往墳墓那裡去。4兩個人同跑，那門徒比彼得跑
得更快，先到了墳墓，5低頭往裡看，就見細麻布還放在那裡，只是沒
有進去。6西門彼得隨後也到了，進墳墓裡去，就看見細麻布還放在那
裡，7又看見耶穌的裹頭巾沒有和細麻布放在一處，是另在一處捲著。
8先到墳墓的那門徒也進去，看見就信了。9因為他們還不明白聖經
的意思，就是耶穌必要從死裡復活。10於是兩個門徒回自己的住處去
了。11馬利亞卻站在墳墓外面哭。哭的時候，低頭往墳墓裡看，12就見
兩個天使，穿著白衣，在安放耶穌身體的地方坐著，一個在頭，一個
在腳。13天使對她說：「婦人，你為甚麼哭？」她說：「因為有人把我主挪
了去，我不知道放在哪裡。」14說了這話，就轉過身來，看見耶穌站在
那裡，卻不知道是耶穌。15耶穌問她說：「婦人，為甚麼哭？妳找誰呢？
」馬利亞以為是看園的，就對祂說：「先生，若是祢把祂移了去，請告
訴我，祢把祂放在哪裡，我便去取祂。」16耶穌說：「馬利亞。」馬利亞就
轉過來，用希伯來話對祂說：「拉波尼！」（拉波尼就是夫子的意思。）
17耶穌說：「不要摸我，因我還沒有升上去見我的父。妳往我弟兄那裡
去，告訴他們說，我要升上去見我的父，也是你們的父，見我的神，也
是你們的神。」v18抹大拉的馬利亞就去告訴門徒說：「我已經看見了
主。」她又將主對她說的這話告訴他們。

默想

不論是主耶穌身邊的門徒還是一直跟隨祂的婦女，他們對於耶穌要從死裡復活原來一點也不明白，以上經文多次提及「看見」，包括門徒看見墳墓由外到內真的是空了，也包括馬利亞看見天使和復活的主耶穌，到最後，馬利亞終於能夠肯定的宣告：「我已經看見了主。」(18節)

在這四十天的默想之旅，我們看見了主耶穌嗎？祂的教導、祂的受苦、祂的捨身、祂的復活，全都引領我們歸回到神那裡，我們要堅定地跟隨這位為我們擺上一切的救主耶穌嗎？

李嘉璐傳道



顧問 | 鍾志廣牧師
撰寫 | 黎澤崙牧師
張兆坤傳道、潘桂玲傳道、
梁德發傳道、蕭頴雯傳道、
廖麗華傳道、李嘉璐傳道
編審 | 黎澤崙牧師
封面設計及製作 | 楊思行 @MMT
排版 | 張兆坤傳道



「我們堅固的人應該擔代不堅固人的軟弱，不求自己的喜悅。
我們各人務要叫鄰舍喜悅，使他得益處，建立德行。」(羅15:1-2)

鑽石山浸信會 2024年出版





DHBC HK

